

ਰਸੋਈ (Kitchen)

ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (Talking activities with toys)



ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ

(Talk about what you and your child are doing)

ਇੱਕ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਖੇਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ

(With your baby)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਅਤੇ ਚਮਚ ਦਿਓ। ਕਟੋਰੇ 'ਤੇ ਚਮਚ ਨੂੰ ਢੇਲ ਵਾਂਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਾਰੋ। ਢੇਲ ਵਜਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ “ਬੈਂਗ, ਬੈਂਗ, ਬੈਂਗ” ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਕਰੋ।
- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਮਚਾਂ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲੁਕਾਓ ਅਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰੋ ਖੇਡੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਦੱਸੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ

(With your toddler)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ, ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ, ਪੁਰਾਣੇ ਚਮਚੇ, ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ, ਕੇਕ, ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤਾ। ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ।
- ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬੀਪ, ਬੀਪ, “ਪਸ਼ਸੂ,” ਜਾਂ “ਸਿਜਲ, ਸਿਜਲ।” ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਣਨ ਗਰਮ, ਨਰਮ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੌਚੀ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਨਮਕੀਨ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲਰ ਨਾਲ

(With your preschooler)

- ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਡਰਾਈਵ-ਥਰੂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੀਨੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਖਿੱਚੋ, ਜਾਂ ਫਲਾਇਰਾਂ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੀਨੂ 'ਤੇ ਚਿਪਕਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਸੋਈਆ, ਸਰਵਰ, ਜਾਂ ਗਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜੋ ਉਹ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਪੁੱਛੋ, “ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਕਿਵੇਂ ਆਰਡਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ?”
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਟੱਫ ਵਾਲੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਲਈ ਬੂਠਮਿੱਠ ਡਿਨਰ ਪਾਰਟੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੱਦੇ ਬਣਾਉਣ, ਡਿਨਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੂਠਮਿੱਠ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ, ‘ਸਾਡਾ ਖਾਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?’

ਰਸੋਈ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਫਲ ਧੋਣ, ਸਲਾਦ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

(Where to get help)

ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗਵੇਜ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ahs.ca/pedrehab 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਜਾਓ:

myhealth.alberta.ca/Topic/Pediatric-Rehabilitation/Pages/Talk-Box-Punjabi.aspx



ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਫੋਰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ “ਜਿਵੇਂ ਹੈ”, “ਜਿੱਥੇ ਹੈ” ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।